સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
079-23226251

સલામી સવારની..

(રજત જયંતી વર્ષ)

જૂએ રાહ ઓપરેશનની ઘાવ પાકી જાય છે!
કર છે ઢીલ, -કે આંદોલનકારી થાકી જાય છે?!
આંકી જૂએ છે સરકાર ધૈર્ય અને હિંમત ને -
'તૂટસે સંગઠન શીકું' - બિલાડી ફાકી ખાય છે...
(અનિર્ણાયક નીતિ - એક પ્રયુક્તિ)

હાઈકુ

છૂટે ન ગૂંચ!
છે બેકાર બેઠકો -
અનિર્ણાયક!
(ટાઈમ પાસ યુક્તિ)

ઘસે ચાંચૂડી -
જાવ કાબરબાઈ -
- હવે આઠમી !?
(તારીખ પે તારીખ)

ચિંતન

સત્યં બૃહદ્દતમગ્ને દીક્ષા તપો બહ્મં યજ્ઞ: પૃથિવીં ધારયન્તિ ।
સા નો ભૂતસ્ય ભવ્યસ્ય પલ્યુરું લોકં પૃથિવી ન: કૃણોતુ ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક અથર્વવેદમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

આ સંસારમાં જે લોકો પરમાત્મા અને વિદ્વાનોને પ્રેમ કરે છે, સત્યકર્મી, જ્ઞાની અને જીતેન્દ્રિય હોય છે તેઓ જ ઉન્નતિ કરે છે. અત્યાર સુધી એમ જ થયું છે અને હવે પછી પણ એવું જ થશે.

જયારે માનવી અને રાષ્ટ્ર બંને સાથે સાથે યશસ્વી બને ત્યારે ઉન્નતિ થાય. રાષ્ટ્રની ઉન્નતિ માટે, તેને શક્તિશાળી અને ગૌરવપૂર્ણ બનાવવા માટે દેશના નાગરિકો તપસ્વી બને તે જરૂરી છે. કોઈ શ્રેષ્ઠ લક્ષ્ય ને પૂરું કરવામાં આવતી બધી મુશ્કેલીઓને ધૈર્યપૂર્વક સહન કરતાં આગળ વધવાનું નામ તપ છે. એક નિષ્ઠ થઈને પોતાના કર્તવ્યોનું પાલન કરવાનું નામ તપ છે અને તપનો સાર જિતેન્દ્રયતા. ઈન્દ્રિયનિગ્રહ કરવામાં ન આવે તો ઉન્નતિ થઈ શકતી નથી.

સુવિચાર

- સાચા (રસ્તા પર ચાલનારા) ઈન્સાન સિવાય ઘણા ઘાટામાં છે - **કુરાન**
- દર્પણ સાચું બોલે તેમાં કાચનો દોષ નથી - **ચીની કહેવત**
- કુદરત કુકર્મની સજા તરત નથી કરતી, તેથી જ માણસો કુકર્મ કરવા પ્રેરિત થાય છે - **હદીસ બોધ**
- માખી કયારેય ચંદન પાસે જતી નથી, દુર્જન કયારેક સંત પાસે જતો નથી - **રત્નસુંદર વિજયજી**
- જ્ઞાન અલ્પ ચાલે, પણ શ્રદ્ધા તો પૂર્ણ જ જોઈએ - **સંત રોબિન**
- કેળવણી એટલે સુખમાં ઘરેણું અને દુ:ખમાં દિલાસો - **જીવન પાથેય**
- આજનું ઔષધ : ૫૦૦ ગ્રામ કોપરેલ તેલમાં ૨૦૦ ગ્રામ મેથી પલાડી રાખવી. રાતદિવસ સુધી તેને તડકે રાખવી. આ તેલ સવાર-સાંજ માથે માલિશ કરવાથી વાળ ખરતા અટકે છે

(સંકલન : દીપક વી. આશરા)

બોધકથા

૧૮૩૬ની સાલમાં ડૉ. હોરાસ વેલ્સ. વિખ્યાંત દાંતના ડૉકટરનું બોસ્ટન અમેરિકામાં દવાખાનું હતું. એ સમયે સડી ગયેલા દાંત પાડવા માટેની પદ્ધતિ ખૂબ જ પીડાદાયક હતી. ખુરશી પર બેઠેલા દર્દીને પીડા થાય ત્યારે એ વેદનાથી હાથપગ પછાડે નહીં તે માટે ચાર ચાર વ્યક્તિઓ એને પકડી રાકતા. ત્યારબાદ ડૉકટર દર્દીનો દાંત પાડી શકતા હતા. આ સિવાય કોઈ વિકલ્પ ન હતો. ડૉ. વેલ્સ એક જાદુગરનો શો જોવા ગયા. ત્યાં એમને જોયું કે આ જાદુગર નાઈટ્રસ ઓકસાઈડ સુંઘાડીને માણસને એવો ઉત્તેજિત કરતો કે એ પાગલની માફક નાચવા લાગતો. એને ઘા વાગે તો પણ એના દર્દનો ખ્યાલ આવતો નહીં. ડૉ. વેલ્સને થયું જો આ વાયુ દર્દીને સૂંઘાડીએ તો એને દાંત પાડવાની વેદનાનો ખ્યાલ ન આવે અને આસાનીથી દાંત પાડી શકાય. હવે સવાલ એ થયો કે આવો પ્રયોગ કરવો કોના ઉપર ? ખૂબ મનોમંથન કર્યા પછી એમણે આ પ્રયોગ પોતાના પર જ કરવાનો નિર્ણય કર્યો. એમના સાથી ડૉ. રિગ્સને આ વાત કરી અને પોતાનો એક સાજો સમો દાંત કાઢી આપવા કહ્યું. પહેલા તો ડૉ. રિગ્સે આવું ન કરવા સલાહ આપી, પણ જો આ પ્રયોગ સફળ થાય તો અનેક લોકોને ઉપકારક બની રહેશે તેવું લાગતા તેમણે તૈયારી બતાવી. ડૉ. વેલ્સ દર્દીની ખુરશી પર બેઠા. એમને વાયુ સુંઘાડવામાં આવ્યો અને ડૉ. રિગ્સે દાંત ખેંચી કાઢ્યો. ડૉ. વેલ્સને જરાય પીડા થઈ નહીં. આમ ડૉ. વેલ્સનો પોતાની જાત પર કરેલો પ્રયોગ સફળ થયો અને દંતચિકિત્સા માટે થયેલી આ નવી શોધ સહુને માટે આશીર્વાદ રુપ બની.

દૂધસાગરમાં પરિવર્તનનું વાવાઝોડું

તંત્રીસ્થાનેથી...

મહેસાણાની ઓળખ બની ચૂકેલી દૂધસાગર ડેરી છેલ્લાં થોડાંક વર્ષોથી એક યા બીજા વિવાદને કારણે ચર્ચામાં રહી છે. એનો પ્રારંભિક તબક્કો ગુજરાતમાં આણંદ - ચરોતરથી આરંભાયેલી શ્વેતક્રાંતિનો સુવર્ણકાળ હતો. એના સંસ્થાપક ચેરમેન માનસિંહભાઈ પૃથ્વીરાજ પટેલ યોગ્ય રીતે જ એ પંથકના ખેડૂતો અને પશુપાલકોના તારણહાર તરીકે ઓળખાવાત રહ્યા છે. મહેસાણાની દૂધસાગર ડેરીની એક છાલક પૂર્વ દિશામાં વાગી અને સાબરકાંઠા જિલ્લાને સાબર ડેરી મળી. એની બીજી છાલક પશ્ચિમ દિશામાં બનાસકાંઠાની જીવાદોરી સમી બનાસડેરી સ્વરુપે પ્રગટી. કાળક્રમે માતૃસંસ્તા સમી અમૂલ ડેરી કરતાં પણ ઉત્તર ગુજરાતની આ ત્રણ ઉત્પાદક સહકારી સંસ્થાઓ આગળ નીકળી ગઈ. બનાસ ડેરીએ તો એશિયાની સૌથી મોટી દૂધ ઉત્પાદક સહકારી સંસ્થા તરીકે વિક્રમ બનાવ્યો છે. આ સહકારી સંસ્થાઓનો વહીવટ પારદર્શક રીતે દૂધ ઉત્પાદકોએ ચૂંટી કાઢેલા સહકારી નેતાઓ કરતા રહ્યા છે. એ પૈકી કેટલાક તો એણની હયાતી બાદ પણ લોકહૈયે ચિરંજીવ સ્મૃતિ બની રહ્યા છે. દૂધસાગર ડેરીના પ્રથમ ચેરમેન માનસિંહભાઈ અને એમના અનુગામી મોતીભાઈ ચૌધરી કે સાબર ડેરીના ભુરાભાઈ ખોડીદાસ પટેલ અને બનાસ ડેરીનાં સંસ્થાપક ગબલાભાઈ પટેલને કૃતજ્ઞ દૂધ ઉત્પાદકો કયારેક ભૂલી શકે એમ નથી.

સહકારી સંસ્થાઓમાં જયારથી પક્ષાપક્ષીનું રાજકારણ પેઠું છે. ત્યારથી એની માઠી દશા બેઠી છે. એ રાજકારણનો ભોગ ખુદ શ્વેતક્રાંતિના પ્રણેતા વી. કુરિયનને અને એમનાં અનુગામી એનડીડીબીનાં ચેરમેન અમૃતા પટેલને પણ બનવું પડ્યું હતું. મહેસાણાની દૂધસાગર ડેરી પર એના સંસ્થાપક માનસિંહભાઈના સુપુત્ર અને પૂર્વ ગૃહરાજયમંત્રી વિપુલ ચૌધરીનો સીધો કે આડકતરો પ્રભાવ રહ્યો છે. એમને કેટલાક આક્ષેપો થતાં ચેરમેન પદું છોડવું પડ્યું હોવા છતાં એમની જ પેનલનો વહીવટમાં દબદબો રહ્યા કરતો હતો. હમણાં સંપન્ન થયેલી ડેરીની ચૂંટણીમાં એમની સામે અશોક ચૌધરીના નેતૃત્વવાળી પરિવર્તન પેનલ વિજેતા બની છે. વિપુલ ચૌધરી પોતે ચૂંટણી હારી ગયા છે અને પંદર બેઠકો પૈકી ફક્ત વિજાપુરની બે બેઠકો પર જ એમના ઉમેદવારો વિજયી બન્યા છે.

વિપુલ ચૌધરી વિરુદ્ધ એક યા બીજા કારણસર સરકારની કરડી નજર રહી છે અને એમને એક પછી એક અનેક મુદ્દે કસૂરવાર ઠેરવી એમનું રાજકારણ ખતમ કરવાના પ્રયાસો થતા રહ્યા છે. સમય બળવાન છે. નહીંતર એ જ વિપુલભાઈનું તત્કાલીન મુખ્યમંત્રી અને વર્તમાન વડાપ્રધાન શ્રી નરેન્દ્રભાઈએ લોક અભિવાદન કર્યું હતું. પરિવર્તન પેનલ લોકશાહી ઢભે વિજયી બની છે. પરંતુ એને સરકારી તંત્રનું જબરદસ્ત પીઠબળ હોવાનું નકારી શકાય એમ નથી. વિપુલ ચૌધરી ભારતીય જનતા પાર્ટીના સક્રિય આગેવાન તરીકે દષ્ટિગોચર થતા રહ્યા હોવા છતાં પાર્ટીમાં એમને કોઈ વિશેષ જવાબદારી સાંપડી નથી. એમની સામે ખેરાલુની બેઠક પર વિજેતા થનાર સરદારભાઈ ચૌધરી ભાજપના જિલ્લા કક્ષાના મહત્ત્વના આગેવાન ગણાય છે. વિપુલ ચૌધરીની અટકાયત સહિતનાં પગલાં અને મીડિયામાં સતત એમની વિરુદ્ધ ચાલતી રહેલી ઝુંબેશ આખરે એમની અને એમની પેનલની હારમાં પરિણમી છે. લોકશાહી ઢબે ચૂંટાયેલ પરિવર્તન પેનલ દૂધસાગરનું નામ વધુ ઊજળું બનાવે એવી અપેક્ષા અસ્થાને નથી. આખરે ડેરી પ્રજાની માલિકીની સહકારી સંસ્થા છે. આશા રાખીએ કે સહકારનું 'સરકારીકરણ'ન થઈ જાય અને ખેડૂતો તથા પશુપાલકોની ડેરી પર પ્રજાનો જ અધિકાર અકબંધ રહે.

જેનું જીવન પારદર્શક હોય છે, પ્રભુ એના માર્ગદર્શક હોય છે

કંઈક યાદો લઈ અને વીત્યું વરસ,
જોતજોતામાં નવું આવ્યું વરસ.
હાસ્ય આપ્યું તો ભીંજાઈ આંખ પણ,
ને ફરીથી સ્વપ્ન કંઈ લાવ્યું વરસ.

- નયન દેસાઈ

ઈસુના નવા વર્ષનો આરંભ થયો.

નવી ઉમ્મીદને આશ સાથે નવા કાયદાના ઉંબરે આવી પહોંચ્યા.

૨૦૨૦નું વર્ષ સાચે જ 'વિષ' રુપ પુરવાર થયું. અકલ્પનીય અદૃશ્ય વિષાણુએ વિશ્વને હંફાવી દીધું! ખેર, ગયું એ ગયું.... વહી ગયા એ વેદનાની વિતકકથાના કારમા દિવસો... હવે મક્કતાપૂર્વક સમયને બદલવાનો સમય આવી ચૂક્યો છે... નવી દૃષ્ટિને નવા વિચાર સાથે નૂતન જગમાં પગરણ માંડવાનાં છે... કવિ નિરજના શબ્દો આપણી ભાષા બને...

'મેં તૂફાનો મેં ચલકે કા આદી હૂં,
તુમ મત મેરી મંજિલ આસાન કરો,
હૈં ફૂલ રોકતે, કાંટે મુઝે ચલાતે
મરુસ્થલ, પહાડ ચલને કી ચાહ બઢાતે,
સચ કહતા હું જબ મુશ્કિલેં ના હોતી હૈ,
મેરે પગ તબ ચલને મેં ભી શર્માતે.'

સમયની સાથે આચાર વિચાર બદલયા એમ વિપદાઓ પણ બદલાતી હોય છે. સમયે આપણને શીખવાડ્યું છે કે એટલા મક્કમ બનજો કે કોઈ પણ ઘટના તમારી માનસિક શાંતિ હણી ન શકે. વિચલિત થયા વગર પડકારોને પડકારો... માત્ર ને માત્ર ઉજળી બાજુ તરફ જ ધ્યાન આપો. નિંદા-કૂથળી, ટીકા-ટિપ્પણી છોડી સ્વવિકાસમાં રાચીએ...

દોસ્તો, એક વાર્તા યાદ આવે છે. એક પિતા તેના પુત્રને શાળાએ મોકલતી વેળાએ રોજ એક રૂપિયો વાપરવા આપવાનું નક્કી કરે છે અને સાથે તો શરત મૂકે છે કે દીકરાએ એ રૂપિયો ફરજિયાત વાપરીને જ આપવાનો, જો તે રૂપિયો ન વાપરો તે પિતા એ રૂપિયો પાછો લઈ લેશે. અલબત્ત, પિતા બીજા દિવસે ફરી નવો રૂપિયો આપશે. દીકરો તો એક રૂપિયો વાપરવાની વાત સાંભળી રાજી રાજી થઈ ગયો. અરે, રૂપિયો તો ફટાક દઈને વાપરી નાંખું. (આ તો રૂપિયો ગાડાના પૈડા જેવો લાગતો એ જમાનાની વાત છે.) એમ વિચારી દીકરો તો શાળાએ જાય છે. ખિસ્સામાં રૂપિયો છે, મજા આવશે એમ વિચારી રિસેસમાં ઘણી ચીજવસ્તુઓ જુએ છે; પરંતુ કંઈ સૂઝતું થી એટલે સાંજે છૂટતી વેળાએ લઈશ એમ વિચાર પાછો ફરે છે. સાંજે શાળા છૂટ્યા પછી પાછી એ જ દશા, શું લઉં અને શું ન લઉં ? આવી અસમંજસમાં રૂપિયો વપરાય નહીં ને ઘેર પાછો લઈ આવે. પિતા શરત મુજબ એ રૂપિયો પરત લઈ લે ને બીજા દિવસે સવારે નવો રૂપિયો આપે છે. આમ રોજ સાંજે એ જ ક્રમ કે રૂપિયો ન વપરાયો તો પાછો લઈ લેવાનો અને બીજા દિવસે નવો રૂપિયો આપવાનો.

લાગણીનો મેળો

રસિક વાળંદ

મિત્રો, આ વાર્તા વરસોથી આજ ચાલતી આવી છે... ને આજે પણ એમ જ ચાલે છે. આપણો પરમપિતા આપણને રોજ એક નવો રૂપિયો અર્થાત્ એક દિવસ આપણને આપે છે. કંઈ રીતે વાપરવો કે ન વાપરો એ આપણે નક્કી કરવાનું છે. આપણે એ ન વાપરીએ તો તે તો રાતે રૂપિયો (દિવસ) પાછો લઈ ને છે, બીજા દિવસે ફરી નવો દિવસ આપેછે. પરંતુ આપણે શું કરીએ છીએ... આ દિવસ રૂપી રૂપિયો કયાં ખર્ચીએ છીએ? કંઈ રીતે વાપરીએ છીએ ? કોના માટે વાપરીએ છીએ? કયા ઉદ્દેશથી વાપરીએ છીએ? એ જ આપણને ખબર નથી.

આમ જ દિવસો ને વરસ પસાર થઈ જાય છે... પરંતુ કમસે કમ વર્ષના આરંભે તો ઘડીક સિંહાવલોકન કરીએ કે કયાં વાપર્યું આખું વરસ...!

તારીખ અને તવારિખ બદલાશે.... ગયેલો સમય કોઈ કાળો પાછો નહીં આવે... રોજ સૂર્યોદય એકને એક લાગતો હોય પરંતુ એ રોજેરોજ નવી આભા લઈને જ આવે છે. આ સવાદ છતાં સૂક્ષ્મ મર્મ ગાંઠે બાંધીએ કે આપણો રૂપિયો વપરાયા વિના તો નથી રહી ગયો ને...?!! આ રૂપિયો વાપરવા 'સ્પેશિયલ' સમય લેવાની જરૂર નથી... આપણા વાણી-વ્યવહાર-વર્તન થકી કોઈ માટે ઘસાવાની તૈયારી રાખીએ તો તેય ઘણું... 'હું' પણાના ભારથી દબાયા વગર જિંદગી ઉત્સવ સમી બનાવીએ... જીવતે જીવ સારાનો નિમિત્ત બનું ને કોઈના કામમાં આવું તો મારું જીવ્યું લેખે લાગ્યું!!!

સ્પર્શમણિ :

- **જેનું જીવન પારદર્શક હોય છે, પ્રભુ એના માર્ગદર્શક હોય છે.**
- **'માસિક આવક' કરતાં 'માનસિક આવક' બમણી કરો તો જ મોજ આવશે!**
- **'હસી જવાથી' અને 'હટી જવાથી' ઘણા બધા પ્રોબ્લેમનો અંત આવી જાય છે.**

- rasikvaland1965@gmail.com
Mo. 9913426949

જીવનનો સાચો આનંદ જો લેવો હોય તો બંધિયારપણું છોડીને, જાત સાથે પ્રામાણિક રહીને જીવવાનું શરૂ કરવાનો સંકલ્પ આ નવા વર્ષે કરવા જેવો છે

છેલ્લાં ૪-૫ દિવસ થી જેટલીવાર રેડિયો FM 98.3 ચાલું કર્યું. આર.જે.ધ્વનીતનો જાણીતો અવાજ કાને અથડાય છે. નવા વર્ષે આત્મ ચિંતન તરફ પ્રેરતા પંદર પ્રશ્નો એમણે શ્રોતાઓ સમક્ષ રજૂ કર્યા છે. આ એવા પ્રશ્નો છે જે આપણને પોતાને જાત તરફ લઈ જાય છે. અત્યંત બહિર્મુખતા માંથી પોતાની અંદર ઝાંકવાની કવાયત એ કરાવે છે. આમ તો પ્રશ્નો સરળ જ છે પણ એના જવાબ માટે કરવું પડતું મનોમંથન અઘરું છે. 'સમય નથી' ના યુગમાં જીવતા પ્રત્યેક ને મશીન નહીં પણ માનવી હોવાનું યાદ કરાવવાનો પ્રયત્ન કવિ, લેખકો, ફિલ્મકાર, કથાકાર રેડિયો જોકીઝ દ્વારા થતો જ રહે છે. રેડિયો પર પૂછાતા એ પંદર પ્રશ્નો જે આપણે તમામ ને લાગુ પડે છે પ્રશ્નો દ્વારા આત્મચિંતન, પછી જવાબ અને જવાબ પછી નવા સંકલ્પો, નવી દિશા, નવું સુંદર જીવન એ આ પ્રશ્નોનો હેતુ છે. જેમણે ન સાંભળ્યું હોય એમના પ્રશ્નો પ્રસ્તુત છે. જે કંઈક આવા છે.

૧. તમારી લાઇફમાં એવું શું છે જે તમને લાગે છે કે બરાબર નથી.
૨. એવું કામ જે તમારે હંમેશા કરવું હતું પણ ક્યારેય કર્યું નથી.
૩. વર્ષ ૨૦૨૦ માં આપણે કયું લેશન શીખ્યા ?
૪. આ વર્ષની મેમોરેબલ મિનીટ કઇ ?
૫. તમારા જીવનની સૌથી મહત્વની વ્યક્તિ કઇ ? તમે એને એ જણાવ્યું છે ?
૬. એવું શું છે જે તમને લાગે છે કે નહોતું કરવા જેવું ?
૭. તમારા પર સૌથી વધુ પોઝીટીવ ઇમ્પેકટ કોનો ?
૮. તમારા પર નેગેટીવ ઇમ્પેકટ કોનો ?
૯. આ વર્ષ પોતાના માટે કેટલું અને બીજા માટે કેટલું જીવ્યા ?
૧૦. ગત સમય કરતા અત્યારે કોઇ ઇમ્પ્રુવમેન્ટ અનુભવાય છે ખરું ?
૧૧. આખા વર્ષ ને એક જ વાક્ય વર્ણવવાનું હોય તો શું કહી શકાય ?
૧૨. આ વર્ષે શું અને કેટલું નવું શીખ્યા ?
૧૩. એવો કયો આઇડીયા જે તમે આવનાર વર્ષમાં અમલમાં લાવવા માંગશો ?
૧૪. તમે શેના ગુલામ છો ? કઇ-કઇ વસ્તુઓ કે વ્યક્તિઓ તમને બાંધી રાખે છે ?
૧૫. તમે ખુશ છો, સુખી છો, મઝામાં છો ?

આ દરેક પ્રશ્નના જવાબ માટે મન સાથે વાર્તાલાપ કરવાનો છે. જો પ્રામાણિકતાની આદત હશે તો સાચા જવાબ મળશે જ. જાતની વિરુધ્ધ જતા જવાબો મળે ત્યારે છટકબારી શોધ્યા વગર એની સાથે નજર મિલાવી શકે એ સાચો હિંમતબાજ છે.

પ્રમાણિકતા શબ્દ મોટે ભાગે વ્યવહાર કે આદાન પ્રદાનમાં જ વપરાતો આવ્યો છે. પરંતુ એ પ્રામાણિકતા પહેલાં જેનું સ્થાન છે એ સ્વની સ્વ સાથે પ્રામાણિકતાનું છે. પોતાના સ્વજનો પ્રત્યે, ઈશ્વર સમક્ષ, પોતાની જવાબદારીઓ પ્રત્યે એવા અનેક ઠેકાણે વ્યક્તિની પ્રામાણિકતાનું આકલન થતું રહે છે. પરંતુ કેટલીક વાર વ્યક્તિ સૌથી વધુ અપ્રામાણિક જાત સાથે જ જણાય છે. પોતાના દ્વારા થતાં અયોગ્ય કામ, વર્તન, અભિગમને કોઈક ને કોઈક રીતે છાવરીને આંખ આડા કાન કરીને આબાદ રીતે જાતને ગિલ્ટ માંથી બચાવતો રહે છે. પોતાની જાતને અનેક રીતે વ્યસ્ત કરીને જાતથી ભાગતો ફરે છે. પણ એ સાચા અર્થમાં આ રીતે બચી શકે છે ખરો !!

અબીલ-ગુલાલ

મમતા રાવલ

તોરા મન દરપન કહેલાયે...
જગ સે ચાહે ભાગ લે કોઈ, મન સે ભાગ ન પાયે...

ક્યાંક મજબૂરી છે તો ક્યાંક મર્યાદા ક્યાંક શોખ છે તો ક્યાંક શંકા. કંઈક ને કંઇ કારણ અવશ્ય મળી જ જાય છે. પોતાની અને પોતાનાઓની ત્રુટીનું પ્રામાણિકતાપૂર્વક, તટસ્થતાથી મૂલ્યાંકન કરવું, એના પ્રત્યે સજાગ થવું, એમાં સુધારા માટે પ્રયત્નશીલ થવાનો સંકલ્પ જેના મનમાં ઊગે એના પર પ્રભુની વિશેષ કૃપા છે એમ સમજવું.

જાત સાથેની પ્રામાણિકતા નાનીસૂની એસેટ નથી. એ અસામાન્ય બાબત છે. એ સૂર્ય જેમ દૈદિપ્યમાન છે. હકારાત્મક ઊર્જાનો ભંડાર છે. હળવાશનો સ્રોત છે. નિર્ભીક જીવનનો આધાર સ્તંભ છે. ખુલ્લાં આકાશની ઊડાન છે. સૂર્ય જેમ અનેક ગ્રહોને અજવાળે છે એમ પ્રામાણિકતા અનેક જીવનને પ્રકાશમય બનાવે છે.

ગુજરાતીમાં કહેવત છે...

છાશ લેવા જવી ને દોણી સંતાડવી

જીવનનો મોટા ભાગનો સમય આમ જ વીતી જાય છે. જીવનનો સાચો આનંદ જો લેવો હોય તો બંધિયારપણું છોડીને, જીવન સાથે આંખ મિલાવીને, જાત સાથે પ્રામાણિક રહીને જીવવાનું શરૂ કરવાનો સંકલ્પ આ નવા વર્ષે કરવા જેવો છે. કાચ જેવું નિર્મળ-સ્વચ્છ મન શાંત અનુભવાશે. સ્વસ્થતા અને આનંદ કાયમી જળવાશે. જાત સાથે, પોતાના દ્વારા થતા પ્રત્યેક વિચાર કે કર્મ પ્રત્યે પ્રામાણિકતા સાથે સભાનતા કેળવાય એમાં જ મનુષ્ય ધર્મ સમાયેલો છે.

અજમોદાદિ ચૂર્ણ

આયુર્વેદમાં મોટા ભાગના ઔષધયોગો મલ્ટીપર્પઝ છે. આવી દવાઓ એક કરતા વધુ રોગોમાં કામ કરે છે. તેનું મુખ્ય કારણ છે તે દવાના ઔષધો. કોઈ એક ચૂર્ણ કે સીરપ ઘણા બધા ઔષધોનું બનેલું હોય એટલે એ દરેક ઔષધ પોતાના ગુણો પ્રમાણે શરીરમાં કામ કરે. આમ, દરેક ઔષધયોગ એક કરતા વધુ રોગોમાં ઉપયોગી થાય.

આજે એક એવા જ ઔષધયોગની વાત કરીએ. એ છે અજમોદાદિ ચૂર્ણ.

અજમોદાદિ ચૂર્ણ આયુર્વેદનું ખૂબ પ્રચલિત ચૂર્ણ છે. અજમોદાદિ ચૂર્ણનો મૂળ રેફરન્સ આપણને આયુર્વેદના ગ્રંથ શારંગધર સંહિતામાંથી મળે છે. અજમોદાદિ ચૂર્ણમાં મુખ્યત્વે અજમોદ, સિંધવ લવણ, પિપ્પલીમૂલ, દેવદારુ,

પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા

ડૉ. કેદાર ઉપાધ્યાય

વૃદ્ધદારુ અને આદુ મુખ્ય દ્રવ્યો તરીકે રહેલા છે.

અજમોદાદિ ચૂર્ણના ઉપયોગો વિષે જોઈએ તો આ ચૂર્ણ મુખ્યત્વે પાચન સબંધિત રોગો જેવાકે ગેસ, અપચો, પેટમાં ગડગડાટી, ભૂખ ન લાગવી વગેરેમાં તેમજ આમવાત એટલેકે રૂમેટોઇડ આર્થરાઇટિસમાં ખૂબ ઉપયોગી છે. આયુર્વેદ પ્રમાણે આમવાત થવાનું મુખ્ય કારણ 'આમ' છે. આ 'આમ' એટલે ન પચેલો કે અર્ધ પચેલો ખોરાક કે જે સમયાંતરે ચીકણાં રસમાં રૂપાંતરિત થાય છે. અજમોદાદિ ચૂર્ણ આપણા પાચનતંત્રને મજબૂત કરીને આ 'આમ'ને દૂર કરે છે. આથી આમવાતની શરૂઆતની ચિકિત્સામાં અજમોદાદિ ચૂર્ણ ખૂબ અસરકારક ગણાય છે. અજમોદાદિ ચૂર્ણ પાચનને વ્યવસ્થિત કરતુ હોવાથી વાયુને લગતા લગભગ દરેક રોગોમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય. આ ચૂર્ણના દ્રવ્યો થોડા ગરમ હોવાથી જેને પિત્તપ્રકોપ હોય કે ગરમ પ્રકૃતિ હોય તે લોકો સાચવીને લે તે જરૂરી છે.

(મો) ૯૮૭૯૪૭૧૧૪૭

કડવી ગોળી

આજે એક વાક્ય વાંચ્યું,

"કડવી ગોળી તરત ગળી જાઓ, મીઠી હોય એને ચગળે રાખો!"

મને થયું કે જેણે પણ કહ્યું છે વાત તો સાચી જ કહી. અહીં કડવી ગોળી એટલે કડવી યાદો! જેને તરત ગળી જવાને બદલે આપણે વાગોળ્યા કરીએ છીએ અને એ દુ:ખમાંથી બહાર જ નથી આવી શકતા. કોઈએ તમારું દિલ દુ:ભવ્યું, અપમાન કર્યું, તમારી લાગણીને ઠેસ પહોંચે એવું કર્યું તો એ ઘટના ઘટી ગયા બાદ પણ કેટલા વરસો સુધી એ તમારા મગજમાં વારે વારે ઘટતી રહે છે અને તે દરેક વખતે એ તમને કેટલી તકલીફ આપી જાય છે? ભૂલી જાઓ એવી ઘટનાને, મગજમાંથી હાંકી કાઢો, ડીલીટ મારી દો... આ કામ તમે જ કરી શકશો, તમારી ભલાઈ માટે.

એક છોકરી નવી પરણીને સાસરે આવી ત્યારે એણે જોયું કે સાસુ એની અને એની જેઠાણી વચ્ચે પક્ષપાત કરતા હતા. પોતે એક ગરીબ માસ્તરની દીકરી હતી જ્યારે જેઠાણી ખમતીધર કુટુંબની વારસ. વાતે વાતે સાસુ જેઠાણીનાં વખાણ કરી નાની વહુને ઉતારી પાડે. નાની વહુ બોલે નહીં પણ સાંભળે બધું. મોઢું બંધ રાખી શકાય પણ કાનમાં એવી સુવિધા ઈશ્વરે નથી આપી. ગમે ના ગમે બધું સાંભળવું જ પડે. મોઢુંય આપણું બંધ કરી શકાય બીજાનું નહીં એ હંમેશા યાદ રાખવું. વખત વીતતાં જેઠાણી અલગ રહેવા ગઈ અને અશક્ત, વૃદ્ધ સાસુને નાની વહુને માથે મૂકતી ગઈ. નાની વહુ એમને સાચવતી, હવે સાસુ પણ જીભ ઉપર લગામ રાખતા શીખી ગયેલા. એ ક્યારેક નાની વહુના, એના પિયરીયાના સંસ્કારના વખાણ કરતા થયેલા પણ, નાની વહુના મનમાં પેલું આગળનું સાસુએ બોલેલું હજી પડઘાયા કરતું હતું. સાસુ કંઈ સારી વાત કરતા હોય તોય એના મનમાં તો પેલી જૂની વાતોની ટેપ ચાલું થઈ જતી અને મનોમન એ સાસુને નફરત કરતી. એના સંસ્કાર એને ટોકતા એટલે એ એના વર્તનમાં કોઈ ઓટ નહતી આવવા દેતી પણ મનમાં ને મનમાં સળગ્યા કરતી. ક્યાંક તમારી હાલત પણ આ નાની વહુ જેવી તો નથી ને? કડવી ગોળી ગળી જવામાં જ સાર છે!

દુ:ખદ ઘટના એક વાર ઘટી ગયા પછી પૂરી થઈ જતી હોય છે અને છતાં એ હંમેશા થોડી બાકી રહે છે આપણાં મનમાં. ખબર છે આપણું મન કોઈ કબાટ નથી કે એમાંથી ન ગમતી યાદો ના ગમતી વસ્તુઓની જેમ કાઢીને ફેંકી દઈ શકાય પણ એક પ્રયત્ન તો કરી જ શકાય.

મીઠી ગોળી! જીવનની એવી યાદ જેને યાદ કરતા જ મન, હૃદય, મગજ બધું ખુશ થઈ જાય! એવી યાદને આપણે કેટલી વખત યાદ કરીએ છીએ..?

તમે પાસ થયા અને તમારા પપ્પાએ તમને કોઈ મોંઘી ગિફ્ટ અપાવેલી કે તમે ધાર્યું પરિણામ નહોતા લાવી શક્યા અને તોય તમારા પપ્પાએ તમને ગળે લગાડીને કહ્યું હતું, "કંઈ વાંધો નહિ તારી તૈયારી તો ફર્સ્ટ ક્લાસ હતી પેપર જ સારું નહતું, ફરીથી પરિક્ષા આપી દેવાશે." આવું કંઈક યાદ આવે છે?

તમારી બાજુમાં રહેતો મિત્ર તમારી સાથે આવેલો અને પેલો સાથે ભણતો ચાંપલો છોકરો જેણે તમારા નાકમાં દમ કરી રાખેલો એની સાથે ઝઘડો કરેલો, તમારા મોટા ભાઈએ એની સુંદર પેન્સિલ કે સુગંધી રબર કે નવી ડિઝાઈનનો સંચો તમને આપી દીધેલો, કેમ? તમને એ ગમેલો એટલે... એવો કોઈ દિવસ યાદ આવે છે?

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

જેની એક હૂંફાળી નજર માટે તમે મરી જવા તૈયાર હો એણે તમને આવીને કહ્યું હોય, "તું બહુ સારો છોકરો છે, આખા ક્લાસમાં તારા જેવો સીધો છોકરો બીજો એકેય નહીં." તમને સ્વર્ગ વેંત છેટું હોય એવું લાગેલું અને પછી તમારા કોઈ ખાસ મિત્રએ તમને કહેલું કે એને એ છોકરી બહુ ગમે છે અને એની વગર પોતે ક્યારેય ખુશ નહિ રહી શકે. તમે ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં દિલમાંથી એ છોકરી વિશેના બધા અહેસાસ બહાર ફગાવી દીધેલા અને તમારા મિત્રને મદદ કરેલી, એ છોકરી સાથે સેટલ થવામાં. અહીંયા પોતાને ગમતું પાત્ર ગુમાવ્યાનું દુ:ખ છે અને સાથે સાથે પોતાના ભાઈબંધને મદદ કરી એની બમણી ખુશી પણ છે. તમે આ બંનેમાંથી કઈ લાગણી યાદ રાખશો એ તમારી ઉપર છે.

તમને થાય કે લગ્ન કરીને ફસાઈ ગયો/ગઈ, સામેવાળાને મારી ખુશીઓની કોઈ પરવા જ નથી અને એવામાં જ અચાનક તમારા જીવનમાં કોઈ મુસીબત આવી પડે છે. કોઈ બાજુથી એમાંથી નીકળવાનો માર્ગ નથી દેખાઈ રહ્યો, દુ:ખ સહેવું જ પડશે એ નક્કી હોય અને ત્યારે તમારા જેટલી જ તકલીફ વેઠીને તમારી સાથે રહેનાર તમારો લાઈફ પાર્ટનર તમને સારી વ્યક્તિ કેમ ના લાગી શકે? એના પ્રત્યે રાતોરાત ભલે પ્રેમ ના જાગી ઉઠે પણ પેલી ફસાઈ ગયો/ગઈ વાળી લાગણીમાં તો ચોક્કસ ફરક આવી શકે.

અમસ્તું,

આ દુનિયામાં બધી કમાલ વિચારોની છે, તમે જેવું વિચારશો એવી જ તમારી દુનિયા બની જશે!

@kapadianiyati